



# 10월 영양소식지

신나는 교실  
즐거운 학교  
행복한 우리

후끈한 더위는 사라지고 어느덧 공기가 바삭해지는 가을! 가을에는 어떤 식재료와 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

## 10월의 제철 과일 이야기

가을에는 포도, 사과 등 많은 과일을 먹을 수 있지만  
선생님은 특히 ‘이 과일’이 생각나요.

퍼즐을 풀어서 선생님이 숨겨놓은 과일을 찾아볼까요?

아래 표 주변의 숫자는 해당하는 줄에 색칠되는 네모 칸의 수를 말합니다. 숫자가 여러 개라면 색칠되는 각각의 칸 사이에 빈칸이 한 칸 이상 있다는 뜻이에요.

[illegible]

힌트: 이 과일의 이름은 한 글자! 힌트만 들어도 이 과일이 어떤 과일인지 딱 ‘     ’이 올걸요?

이 과일은 단단한 상태로, 완전히 익혀서 달콤하고 부드러운 홍시로, 말려서 꿀감으로도 먹을 수 있어요.

VitC(비타민 C)가 풍부해서 가을처럼 밤과 낮 사이 큰 온도 차이로 인해 감기에 걸리기 쉬울 때 우리가 얼른 건강해질 수 있도록 도와주는 귀한 식재료예요. 단감은 그냥 먹어도 좋지만, 샐러드, 주스, 아이스크림으로 만들어 먹기도 해요.

그러니 학교 급식으로 감을 만나면 반가운 마음으로  
먹어보면 좋겠지요?

## 개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고  
조선이라는 나라를 세워 ‘하늘이 열린 날’이라고 해서  
개천절이라고 불러요.

단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 마늘을 먹어야 했을까요?

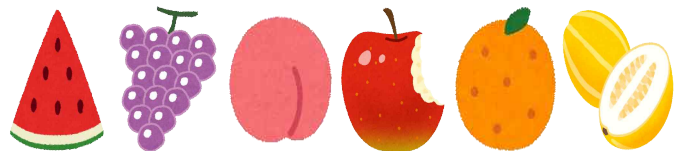
쑥과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쑥과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 응녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 웬지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 「생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밌고 생생하게!」, 선사시대·고조  
선

## 한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



수박      포도      복숭아      사과      귤      참외

정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다.

포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?

출처: 식품의약품안전처 블로그

출처: 식품의약품안전처 블로그



# 10월 학교급식 식단 안내



## ◇ 낭산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!





\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)  
 \* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 \*꽃게 : 중국산 \*낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 \*갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코  
 \*주꾸미 : 베트남산, \*명태 : 러시아산 \* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) \*다랑어/가공품 : 원양산 \*미꾸라지 : 국내산  
 \*양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용안함

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

	10/1	10/2	10/3	10/4
		채소볶음밥&김가루(작은밥)1(13) 토마토스파게티 (중)(1.5.6.10.12.13.16) 양송이소프(중)(2.5.6.13.16) 수제치킨커틀렛*과일소스 (안)(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(중식)(9) 수제오이피클(안)(13) 아망추(안)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/22.7/105.3/2.9	 <b>*재량휴업일*</b>	
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
혼합잡곡밥1(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 비빔만두(중)(1.5.6.10.13.16.18) 어묵파망부름(중)(1.5.6.13) 배추김치(수제)(13) 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.2/35.3/139.2/7.0	한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 닭곰탕7(15) 비엔나떡조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) 임연수어구이6(5) 진미채조림(안)(5.6.17) 각두기(중)(9) 롤솜시탕(안)(4) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.8/34.3/114.9/4.9	 <b>한글날</b> 한글 창제를 기념하고 한글의 우수성을 기리기 위한 '국경일'입니다. 한글날의 의미를 되새기며 태극기를 달아주세요.	혼합잡곡밥1(5) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 상추사과치킨리얼절이(5.6.13) 두부담은찰도그들&케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(수제)(13) 배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.6/27.0/135.3/4.2	혼합잡곡밥1(5) 전갱이구이(중)(5.6) 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 열갈이된장무침(중)(5.6) 닭갈비&쌈무(5.6.13.15) 각두기(중)(9) 쥬러스(중)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.0/32.6/204.3/4.2
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
혼합잡곡밥1(5) 열무된장국(중)(5.6) 파리고추멸치볶음(중)(5.6.13) 버섯불고기(중)(5.6.10.13) 맛살야채게란찜1(1.5.6.8) 배추김치(중식)(9) 사인머스켓(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/41.5/244.6/3.7	혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 감말랭이샐러드(1.2.5.6.12.13) 간동기7(1.5.6.13.15) 떡갈비*참발라소스 (1.5.6.10.13.15.16) 배추김치(중식)(9)	버터치킨카레(2.5.6.12.13.15.16) 김치콩나물국(중)(5.9) 소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 에비야(냉)(1.5.6.7.9.13.18) 도토리묵상추무침(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 포도주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.3/25.3/151.0/3.2	혼합잡곡밥1(5) 감자수제비국1(5.6.18) 청포묵숙주무침(5.6.13) 두부강정(1.2.5.6.12.13) 수제떡갈비 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(중식)(9) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/23.2/173.8/5.4	<b>*낭산마을탐방*</b>
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
혼합잡곡밥1(5) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13) 마늘콩전새우볶음1(5.6.9.13) 해물우동볶음(중)(5.6.9.13.17.18) 순살닭갈비볶음(안)(5.6.13.15) 각두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.7/42.7/254.5/3.2	<b>*체험학습*</b>	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 우동국(1.5.6.7.13.18) 순대찜(초고추장)(2.5.6.10.13.16) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 아이스슈9(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/30.3/237.0/4.3	혼합잡곡밥1(5) 브로콜리스크램블에그 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 대패오리불고기(안)(5.6.13) 열무김치(중)(9) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/27.1/204.3/3.5	<b>*교육가족문화체험*</b>

10/28  Mon	10/29  Tue	10/30  Wed	10/31  Thu	
혼합잡곡밥1(5) 닭개장(15) 느타리버섯볶음(중) 주꾸미낙지떡볶음(5.6.13.17) 콘치즈함박스테이크 (안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 굴(중)	혼합잡곡밥1(5) 소고기무국(중)(16) 등갈비김치찌개(5.6.9.10.13) 콩나물무침(중)(5) 김야채계란말이1(1.5) 배추김치(중식)(9)	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 잔치국수(중)(1.5.6.9.13) 계란후라이(1) 미나리무생채(중)(5.6) 고르곤졸라치즈떡*김말이강정 7(1.2.4.5.6.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 요구르트(안)(2)	혼합잡곡밥1(5) 어묵국(중)(1.5.6) 보쌈(중)(5.6.10) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 상추,깻잎/쌈장(안) 배추겉절이(중)(9.13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/35.3/237.0/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/36.1/133.1/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 674.6/21.9/174.7/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/31.2/160.8/3.1	